

Žiju skromně

A JSEM ŠTASTNÁ

KDYŽ MÉNĚ JE VLASTNĚ VÍCE

Dobrovolně šetří vlastní peněženku i planetu. Nakupují z druhé ruky, vaří jednoduše a spíš než na auto sázejí na veřejnou dopravu.

Skromnější život je prý spojený s pocitem větší svobody. „Obklopuji se jen tím, co mi dělá radost nebo to opravdu potřebuji,“ říká Zuzana K., která ráda o svém minimalismu píše na sociálních sítích, ale zatím nechce veřejně ukázat svoji tvář. Veronika je mladá švadlenka, která vidí smysl v přešívání věcí, omezení živočišných výrobků či v pěstování potravin. Zuzana N. si zase stojí za tím, že zdravý životní styl nemusí být otázkou peněz.

VERONIKA DUŠKOVÁ (21):

„ŠÍT SE NAUČÍ KAŽDÝ.“

NA INSTAGRAMU: @VEDU_CLOTHING

Baví ji dávat vysloužilým kouskům druhou šanci. Šít se věnuje šest let, od okamžiku, kdy zjistila, jak se oblečení prodávané v řetězcích vyrábí a jak moc to ničí planetu. „Nechtěla jsem to podporovat. Na kvalitní značky nebyly v mém studentském rozpočtu peníze, propadla jsem kouzlu sekáčů. Jenže tam mi ne všechno sedělo. Tak jsem se rozhodla, že se naučím šít,“ vypráví Veronika. Nejdřív to byl koníček a pak začala obor i studovat. Dnes svoje tipy a triky sdílí s tisíci lidmi na sociálních sítích a má on-line šicí kurzy pro začátečníky. Více na Veduclothing.cz

UDRŽITELNÁ MÓDA JE TAKOVÁ: Která se vyrábí tak, aby negativní dopady

na životní prostředí, pracovníky a zvířata spojené s výrobou oblečení byly co nejmenší.

VZKAZ PRO TY, KTERÍ NAKUPUJÍ NA TEMU A SHEIN:

Zamyslete se nad tím, jestli jste opravdu tak bohatí, že si můžete dovolit dokola kupovat levné oblečení na pár nošení. Nejenže často vlastně nešetříte, ale ještě k tomu za tu nízkou cenu platí naše planeta a lidé. Nikdy bych ale nevini-la nikoho, kdo nemá finančně na výběr a kupuje tam jen potřebné.

SAMA BYCH SI NIKDY NEKOUPILA: V asijských e-shopech určitě nic, co je v bezprostředním kontaktu s kůží. Tady

jde totiž o hazard se zdravím. Produkty posílají přímo z Číny a obcházejí evropskou legislativu, která nás od nadměrného

„JSEM SCHOPNÁ SI VĚCI OPRAVIT.“

množství toxických chemikálií a těžkých kovů v oblečení chrání.

JAK NA LEVNÉ A TRENDY OBLÉKÁNÍ: Základem je znát svůj styl, svoje barvy, postavu a potřeby. Začala bych čtením cedulek se složením a upřednostňováním přírodních materiálů jako bavlna, len, viskóza, kašmír. Já ušetřím hlavně tím, že si kupuju kvalitní kousky, které vydrží jako

nové roky, ty sháním hlavně v sekáči nebo na Vinted. Ušetřené peníze pak můžu investovat i do dražšího kousku od udržitelné značky nebo kvalitní látky na šití.

NAUČIT SE ŠÍT: Může každý. Já pro to neměla kdovíjaké předpoklady, teď si zvládnou ušít už opravdu cokoli, pro milovníky módy je to neskutečná svoboda a radost. A taky se hodí být schopná si cokoli opravit nebo upravit přesně na sebe.

OHLEDNĚ POTRAVIN MÁM PRAVIDLA: Nejím maso a výrazně omezuju živočišné výrobky. Taky si toho v létě spoustu vypěstujeme, učím se zavařovat, kupuju potraviny těsně před uplynutím doby spotřeby, klíčem vlastní klíčky, vyrábím kombuchu, jím a vařím nejčastěji doma...

MŮJ OBLÍBENÝ JEDNODUCHÝ RECEPT: Teď úplně ujíždím na čokoládovo-skořicových sušenkách z cizrnového těsta. Hrozně ráda dávám do sladkých receptů luštěniny, dodá to bílkoviny a zasytí.

VĚCI, KTERÉ MI ŠETŘÍ PENÍZE: Nákupy čehokoli z druhé ruky, nákup potravin, kterým uplynula minimální trvanlivost, místo masa luštěniny, mytí nádobí v myčce, nejednorázové menstruační pomůcky, domácí ekologické čisticí prostředky, využívání MHD...

DOKONALE EKO NEJSEM: Nejím 100% vegansky, ale je pro mě o moc jednodušší dělat to na 98%. Zbylou energii můžu vynaložit na jiné, efektivnější eko změny ve svém životě.

ZUZANA K. (36):

„ŠTĚSTÍ SE V OBCHOĐÁKU KOUPIŤ NEDÁ.“

NA INSTAGRAMU: @THEORDINARYMINIMALIST

Maminka malého syna miluje pomalý život a módu. Second handy jsou její celoživotní láska, nebrání se ale ani věcem, které jiní odložili k popelnicím. „Nedávno jsem tam našla skleněnou baňku na světlo – podobnou jsem měsíc před nálezem omylem rozbila. Tahle padla přesně na původní základnu svítidla. Zázrak,“ směje se Zuzka, která také nakupuje, až když lednička zeje prázdnou. Svým přístupem, který jí dává svobodu, strhla celou rodinu. Na sítích ji sledují desetitisíce lidí, část z nich inspirovala i k tzv. no buy výzvě.

„V roce 2025 se hodlám obejít bez zbytečného nakupování, pořizuji jen to, co doopravdy potřebujeme nebo dopotřebujeme, a využíváme věci, které už máme doma – do mrtě. Chceme ušetřené peníze chytře investovat a ukázat sobě i ostatním, že štěstí se v obchoďáku koupit nedá,“ dodává s tím, že ale existují tři oblasti, kde peněz nelituje – vzdělání, zdraví, zážitky.

MINIMALISMUS V MÉM PŘÍPADĚ ZNAMENÁ: Nebydlíme v holobytě a nemám ve skříni dvě trička a jednu kalhoty, ale věci doma mi prostě nepřerůstají přes hlavu.



Zuzana na sítích zatím nechce ukazovat svoji tvář.

Snažím se mít víc prostoru pro život, a tím pádem míň stresu.

DOBROVOLNÁ SKROMNOST MI DÁVÁ: Pocit svobody – v hlavě, v čase i v peněžence. Těší mě, že se můžu soustředit na to, co je pro mě opravdu důležité, a nezatěžovat se zbytečnostími.

NEJVÍCE SE DÁ UŠETŘIT: Na věcech, které vůbec nekoupíte. Obecně jde hlavně o nadbytečné dekorace, impulzivní

„NĚKTERÉ VĚCI UŽ NEPOUŽÍVÁM.“

nákupy nebo věci, které vlastně nepotřebujete, ale sociální sítě ve vás vzbudily pocit, že jsou naprosto nezbytné.

SAMA UŽ NEKUPUJI: Postupně jsem ze svého života vyřadila drtivou většinu jednorázových věcí. Papírové utěrky, vatové odličovací tampony, plastová holitka... Některé jsem přestala používat, jiné nahradila ekologičtější i ekonomičtější variantou, například látkové utěrky místo papírových apod.

NA SECOND HANDECH MILUJI: Fakt, že tam najdu originální poklady, věci z předšlých dekád, věci ručně šité, věci, které se teď už nedají sehnat. Za málo peněz mám kousek, který často nemá nikdo jiný na světě. Baví mě, že tím šetřím peníze i planetu.

NOVÉ OBLEČENÍ KUPUJI: Pokud se mi dlouho nedaří žádanou věc sehnat z druhé ruky



nebo když se mi zrovna nějaká z lokálních značek treťí 100% do vkusu a potřeby. Ráda podporuji udržitelné české značky, které mají celý výrobní proces v ČR: Czeska, Merilen, Young-primitive, by Greyson a JoliJoli.

MŮJ STYL VAŘENÍ: Je jednoduchý, rychlý a nenáročný. Preferuji sezonní a lokální suroviny, často vařím z toho, co už doma mám, abych minimalizovala plýtvání. Suroviny, ze kterých vařím několikrát týdně, ráda koupím do zásoby, ale rychle kazící se věci dokupuji, až když lednička zeje prázdnou. Využívám také tzv. záchranné tašky se zeleninou z různých obchoďů.

NEJOBLÍBĚNĚJŠÍ RECEPT NA SKVĚLÉ LEVNÉ JÍDLA: Hodně často vařím různé variace rýže se zeleninou a nějakým proteinem (maso/tofu/sýr) a taky placičky, ať už zeleninové, nebo třeba naše oblíbené ze zbylé quino se sýrem. Ale skvělý je i hojně obložený zapéčený sendvič s domácí kvášenou zeleninou.

V PŘÍPADĚ CESTOVÁNÍ: Upřednostňuji vlak nebo autobus před letadlem, vybírám lokální ubytování a podporuji místní podniky. Snažím se také minimalizovat odpad – vlastní láhev na vodu a látková taška jsou samozřejmostí. Jako rodina taky preferujeme spíš turistiku v přírodě než obíhání nejfrekventovanějších atrakcí. Cestovat takhle mi dává větší smysl, protože nejen poznávám, ale i respektuji místo, kam jedu.

ZUZANA NOVOTNÁ (30):

„DENNĚ VEN ASPOŇ NA DVACET MINUT.“

NA INSTAGRAMU: @MEDICKAMUDRUJE

Studuje medicínu, vychovává dvě malé dcery a do toho se snaží žít zdravě. Je to její velké hobby. Vyvrací i zažitá přesvědčení, že tenhle styl musí nutně stát spoustu peněz, že není dostupný pro každého. Důkazem budiž její postřehy a rady, které zveřejňuje na profilu na sociálních sítích. Sama žije v paneláku a má k dispozici jen určitý rozpočet. Také o sobě vtipně říká, že se snaží být mostem mezi lesanami (přírodní ženy) a vědou.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL NEMUSÍ BÝT DRAHÝ, KDYŽ:

Jste ochotni do něj investovat čas. Pokud ne, je to o penězích. Já mezi tím hledám balanc. Myslím, že jde o určitou dovednost, která se dá osvojit a zařadit do denní rutiny.

NEJVÍC SE DÁ UŠETŘIT NA: Jídle, pokud si vaříte doma. Určitě ale i na sportu, dá se cvičit podle YouTube zdarma, je možné běhat, chodit na procházky.

NA TALÍŘI U NÁS NIKDY NECHYBÍ: Zelenina – vařená

nebo čerstvá. Ať už jako součást jídla, nebo jako příloha. A také ovoce a zdroje bílkovin, tedy maso nebo luštěniny.

LEVNĚ NAKUPUJI: Opakovaně se mi osvědčuje nakupovat dopředu a ve velkém. Hodně využívám mrazák – hlavně na maso z biofarem.

NEJOBLÍBĚNĚJŠÍ JÍDLO ZA BABKU:

Polévky. Třeba čočková. Stačí na oleji osmahnout cibulku, zalít vodou, přidat čočku, mrkev, celer nebo řepu. Vždycky si ale pochutnám i na domácím chlebu s pomazánkou.

DOMA SE MI VYPLATÍ VYRÁBĚT:

Chleba. Vydrží dlouho čerstvý a je za zlomek ceny z obchodu. Dělam si také vlastní granolu a domácí jogurty.

UŠETŘIT NA KOSMETICE A DROGERII SE DÁ TAK, ŽE:

Méně je více. Vystačím si se třemi eko a non toxic prostředky,



se kterými uklidím celou domácnost. V kosmetice se mi osvědčilo začínat levnějšími produkty dané značky, mnohdy stačí a účel splní. Hodně jsem se vždy zajímala o recenze a zkušenosti ostatních.

ABY OBLEČENÍ NEZRUINOVALO ROZPOČET A VYDRŽELO LÉTA:

Soustředím se na přírodní materiály – bavlnu, vlnu –, nekupuji nic umělého. Peru, jen když je oblečení hodně špinavé nebo zapocené. Při nákupu mi záleží na tom, aby látka měla vyšší gramáž, protože pak se jen tak neprodře a nebude prosvítat, aby byly kvalitní švy a kousek se nezačal brzy párat atd.

BÝT DENNĚ ASPOŇ CHVILKU NA VZDUCHU:

Je pro mě naprostá nezbytnost, hýbejte se, dýcháte lepší vzduch. Stejně jako se venčí pravidelně psi, měli by to dělat i lidé. Nutností je aspoň dvacet minut.

TLAK SOCIÁLNÍCH SÍTÍ VE SMYSLU „KDO CO MÁ, KAM JEZDÍ“ VNÍMÁM:

Nějaký vliv to na mě má, ale netrápí

mě to. Na sítích není vidět reálný život. Je třeba na to pamatovat. Ale sama občas ráda sdílím i nepopulární věci – třeba že s dcerami nejezdíme často na dovolené. Pár lidí mi pak psalo, že se jim ulevilo, že v tom nejsou sami.

„DĚLÁM SI DOMA JOGURTY.“

VĚCI, KTERÉ MI ŠETŘÍ

NEJVÍCE PENĚZ: Záleží na momentální životní fázi. Vždycky je to o tom, promyslet si, co je pro mě v danou chvíli výhodné, jestli mám prostor a čas si to nachystat sama, nebo je namísto si to spíš koupit. Nikdy ale kupříkladu nelituji peněz vydaných za vzdělání.

NAPROSTO ZBYTNÉ PRO MĚ

JĚ: Nechodím na kosmetiku, manikúru, pedikúru, masáže. Jsou to pro mě luxusní zážitky, na které teď nemám čas.

■ KATEŘINA POKORNÁ



Podle Zuzany se dá nejvíce ušetřit na jídle.

Foto: archiv zpovídání žen

inzerce 1/2
šířka